

5.7
哮喘日

两大防治误区 不可不察

健康新知

怎样识别变质药品

首先,过期药品无论外观是否改变都不能继续使用。药品有效期是指在规定的储存条件下药品能够保持合格质量的期限。如果超过有效期,药品中的有效成分可能会降解或分解产生其他杂质,从而导致药品达不到目标疗效或产生不良反应。

其次,药品若没有按照规定的条件储存,可能会受温度、光线、空气(氧)、湿度和水分等影响发生潮解、干裂或溶液澄明度等肉眼可见的物理或化学变化。因此,有效期内的药品若发生以下外观改变也不可继续使用。

片剂 正常的药片表面干燥光亮,如果药片表面出现花斑、变色,外表的糖衣开裂、粘连,或出现特殊的臭味,说明药品变质了,不能再继续使用。

胶囊剂 正常的胶囊壳坚硬光滑,如果外壳出现变软、变形、粘连或内容物粉漏出的现象,说明药品已经不能继续使用。

冲剂 正常冲剂的颗粒松散干燥、容易滚动,如果出现潮湿结块或粘连成团的现象说明已经变质。

糖浆剂、合剂、酏剂 通常此类药物制剂的性状是澄清透明的,若有少量沉淀但是经过振摇后可混匀是正常的;如果出现大量沉淀块状物或出现酸败、异臭、霉变、胀袋等异常现象则说明药品已经变质。

膏剂、栓剂 如果栓剂出现了软化,不必过度担心,可以在冰箱冷藏后继续使用。如果膏剂、栓剂出现发霉、异臭、水油分层,或出现结晶、颗粒,说明已经变质。

滴眼液、滴耳液 此类药品通常开封后超过1个月就不能再使用了。若出现结晶、浑浊、絮状物、变色等现象,则不能继续使用。

绝经女性也要查乳腺

比起年轻女性,很多中老年女性认为,过了围绝经期后,卵巢功能退化,雌激素降低,不会得乳腺癌了。事实上,女性随着年龄增长,乳腺癌的发病风险会逐年增高。数据显示,60~79岁的女性乳腺癌发病率占整体乳腺癌患者的31%。因此,绝经并不意味着和乳腺癌绝缘,女性绝经以后,仍要定期进行乳腺检查。

购买海鲜后 应尽快冷藏



当海鲜受到富含组氨酸脱羧酶的细菌的污染时,在适宜条件(一般是高温)下,可能被分解出大量组胺。如果食用了含大量组胺的海鲜,可能会产生过敏反应。所以,在夏季高温天气下,购买海鲜之后应尽早储存在低于4℃的环境中,并于24小时之内尽快食用。(本报综合)

了“黑名单”。武汉儿童医院呼吸内科副主任医师王艳丽解答,运动并非哮喘儿童的“禁区”,建议缓解期的哮喘患儿与正常儿童一样,每天进行30分钟慢跑、游泳、散步等都是有益身体健康的,有研究表明,适度运动可改善肺功能,从而减少夜间哮喘症状,改善哮喘控制水平。

“哮喘患儿也能当世界冠军。”王艳丽主任介绍,只要哮喘控制得好,哮喘患儿也可以和正常人一样运动。家长可带孩子先尝试慢跑运动,循序渐进的拉长运动时间,加大运动强度,逐步适应。我国游泳健将“洪荒少女”傅园慧儿时也有哮喘,坚持游泳四年后哮喘再也没发过。

误区:小时候喘不要紧,长大了就能自愈了!

专家解答:儿童期控制不好,会终身影响肺功能

接诊过程中,有不少家长小

时候也得过哮喘,他们认为哮喘大多是抵抗力较差。随着年龄增长,抵抗力变强了,哮喘也可以自愈。事实是这样吗?

“小时候哮喘控制不好,往往长大了也好不了。”王艳丽副主任医师说,随着儿童生长发育,哮喘的症状会有不同程度的缓解。在儿童时期进行规范治疗,哮喘控制得越好,这部分患儿在成年时期自愈率也会相对较高一些。但是也有研究表明,儿童时期若没有积极治疗哮喘,哮喘患儿中约1/3-1/2的患儿可迁延至成年。王艳丽副主任医师说,哮喘属于一种慢性气道炎症性疾病,在儿童时期没有及时治疗,部分患者对气道结构造成重塑,出现不可逆转的损害,这类患儿即便是成年了也不可能自愈,甚至还会终身影响肺功能。

记者 肖凯 通讯员 张璟祎 张祖国



“来,跟我一起吸气、吐气。”5月7日是第26个世界哮喘日,在武汉儿童医院主题活动现场,护士小姐姐带着小朋友一起玩“呼吸”的小游戏,吸引了不少小朋友上前体验、互动。武汉儿童医院主院区、西院区医护通过线上专家直播、线下科普宣教和

专家义诊等形式,把深入浅出的科普送到家长身边。

误区:哮喘患儿能运动吗?

专家解答:适度运动有益哮喘患儿健康

孩子确诊了哮喘,还能上体育课吗?一运动,会不会就发病?不少哮喘患儿家庭将运动列进

咳得整晚难眠 原是患上百日咳

本报讯(记者 肖凯 通讯员 周珊)得知确诊百日咳,并被告知这与其长期随性而为的生活习惯息息相关,73岁患者刘爹爹悔不当初。

原来,早在十余年前,老人便因胃病加重做过胃大部切除手术,术后,感觉人生苦短主张尽情享受的他便彻底过上了随性而为的日子,餐餐不离高度白酒,每天至少搓一场麻将,不爱戴口罩,还特别喜欢逛市集看热

闹。4月初,不慎受凉感染风寒后,刘爹爹却并没有好好吃药休养,流涕、打喷嚏、阵发性咳嗽悉数袭来,服用感冒消炎药无果,病情急转直下,甚至咳得整晚辗转难眠。在家人的催促下,他这才前往附近卫生服务中心查出肺部感染,为寻求更为稳妥的系统治疗,来到长江航运总医院·武汉脑科医院感染科诊治。

及时完善系统检查,老人被迅速确诊为百日咳合并重度贫

血、低钾血症、低白蛋白血症,并已造成胸腔积液、房性早搏等并发症。接诊专家雷君副主任医师表示,像患者这样曾做过大手术的人群,加上长期喝酒,身体处于营养不良和免疫低下状态,频繁出入人群密集场所,不佩戴防护口罩,一旦受凉导致免疫力持续下降,便容易遭受百日咳等各种病原体入侵。

百日咳是由百日咳鲍特菌所致的急性呼吸道传染病,早发

现,早治疗,预防重症是关键。雷君指出,除了规律接种百日咳疫苗,同时在季节变化及传染病流行的时候,尽量少去公共场所,如必需去,一定要注意正确佩戴口罩加以防护。此外,她特别强调,无论成人还是儿童、青少年,但凡咳嗽持续2周以上、伴有痉挛、程度剧烈,尤其是咳得整夜睡不着觉、眼睛充血,或身边有类似病例后自己突发咳嗽,应主动前往医院排除百日咳的可能。

男子胸背痛多年 脂肪疝作怪

本报讯(记者 肖凯 通讯员 刘珊珊)家住汉口的李大叔今年56岁,身体一向不错。10年前,他因为车祸外伤导致肋骨多处骨折,经过积极治疗后,在家休养了三个月才康复。此后,他时常感觉到左侧胸背部隐隐作痛,以为是骨折落下的后遗症,也就没放在心上。这些年,胀痛的症状一直伴随着他,但每年体检时也没查出什么大问题。近半年

来,李大叔胸背痛的症状变得越来越频繁,尤其在弯腰、运动和体力工作时,疼痛会更加明显,严重影响了日常生活,于是来到武汉市中心医院胸外科就诊。

胸背部CT检查结果显示,在患者左侧背部出现一个大小约10cm×5cm的脂肪性包块。经过疝与腹壁外科罗文副主任医师进一步专科会诊后,判断患者背部的包块竟然与腹腔相连,

原本在腹膜后的脂肪组织,通过一个直径大小约1cm的裂孔,“跑”到了背部的肌肉间隙中。

医生追问病史,明确李大叔是患上了罕见的腹膜后脂肪疝,挤出的脂肪组织压迫周围的血管和神经,从而引起局部疼痛。

疝与腹壁外科主任王勇介绍,脂肪疝是指腹腔内的脂肪组织,经过薄弱点或孔隙向外突出形成一个包块,疝囊因为挤压、

缺血,也可压迫周围神经产生疼痛不适。一般体表难以见到明显包块,很容易被误诊为脂肪瘤。

老百姓传统认识上的“疝气”多指腹股沟疝,但疝疾病种类并不单一,还有如腹壁疝、切口疝、腰疝和食道裂孔疝等等。人们在外伤或手术后,腹壁和腰背部出现凸出包块时,应警惕疝疾病的可能,明确疝疾病后需及时规范治疗。

吃“鸡蛋黄”会增高胆固醇?

最近在食堂,和几个年轻人一起吃早餐时发现,有三个年轻人的碗中都有一个蛋黄。我不解,她们告诉我,鸡蛋黄的胆固醇含量高,吃了怕得高血脂。我笑着跟她们说,鸡蛋黄的胆固醇含量是低,但每天吃一个鸡蛋黄对血脂的影响不大,是可以吃的。

有资料显示,一个重约50克的鸡蛋,其蛋黄大概有15克左右,含有胆固醇约200毫克左右,在食物中是比较高的,仅次于猪脑和牛脑,吃鸡蛋黄会对健康产生什么影响呢?

一、胆固醇是人体必需的营养物质:它参与人体的多项生理活动,是人体健康的重要物质:

1. 胆固醇是形成胆汁酸的重要物质。胆汁是人体消化食物

的重要工具。胆汁中的主要物质胆汁酸就需要由胆固醇合成。

2. 胆固醇是细胞膜重要的组成部分。细胞一般由细胞核、细胞质、细胞膜组成。细胞膜,就是包围在每一细胞外的一层膜,它除了有保护细胞的作用外,还与吸收、分泌、内外物质交换等多种功能。胆固醇是构成细胞膜的重要组成部分,占质膜脂类的20%以上。对于维持正常的细胞功能有着重要作用。

3. 胆固醇是多种激素合成的原料。胆固醇是多种激素的前体,人体肾上腺皮质分泌的皮质醇、醛固酮;性腺分泌的睾酮、雌二醇,都需要胆固醇的参与,同时,也是维生素D合成的重要原料。这些激素是协调多细胞机

体中不同细胞代谢作用的化学信使,参与体内各种物质的代谢,包括糖、蛋白质、脂肪、水、电解质和矿物质等的代谢,对维持人体正常的生理功能十分重要。

二、外源性胆固醇对血脂影响较小:

一般认为,人体胆固醇有两个来源:一是内源性胆固醇。由肌体在代谢中合成,肝脏和肠壁为合成的主要器官;二是外源性胆固醇,从食物中获取。

大量的科学研究证实,外源性胆固醇只占20~30%左右,换句话说,大多数胆固醇是人体自身产生的,因此,仅仅依靠减少胆固醇的摄入,并不能从根本上控制高胆固醇。

我们认为,食物中的胆固醇对人体的影响远比人体自身产

生的胆固醇要小得多,同时,长期的营养缺乏对健康的影响也是巨大的。另一方面,长期的控制胆固醇的摄入,也会激发人体内源性胆固醇的产生量,其结果是减少了外源性的胆固醇,增加了内源性的胆固醇,因此,不吃鸡蛋黄来预防血脂增高的做法是不正确的。

对于胆固醇增高的人,每天吃一个鸡蛋黄是安全的。因此,建议每天至少吃一粒鸡蛋,对于健康是有益的。(纪光伟)



纪教授说医